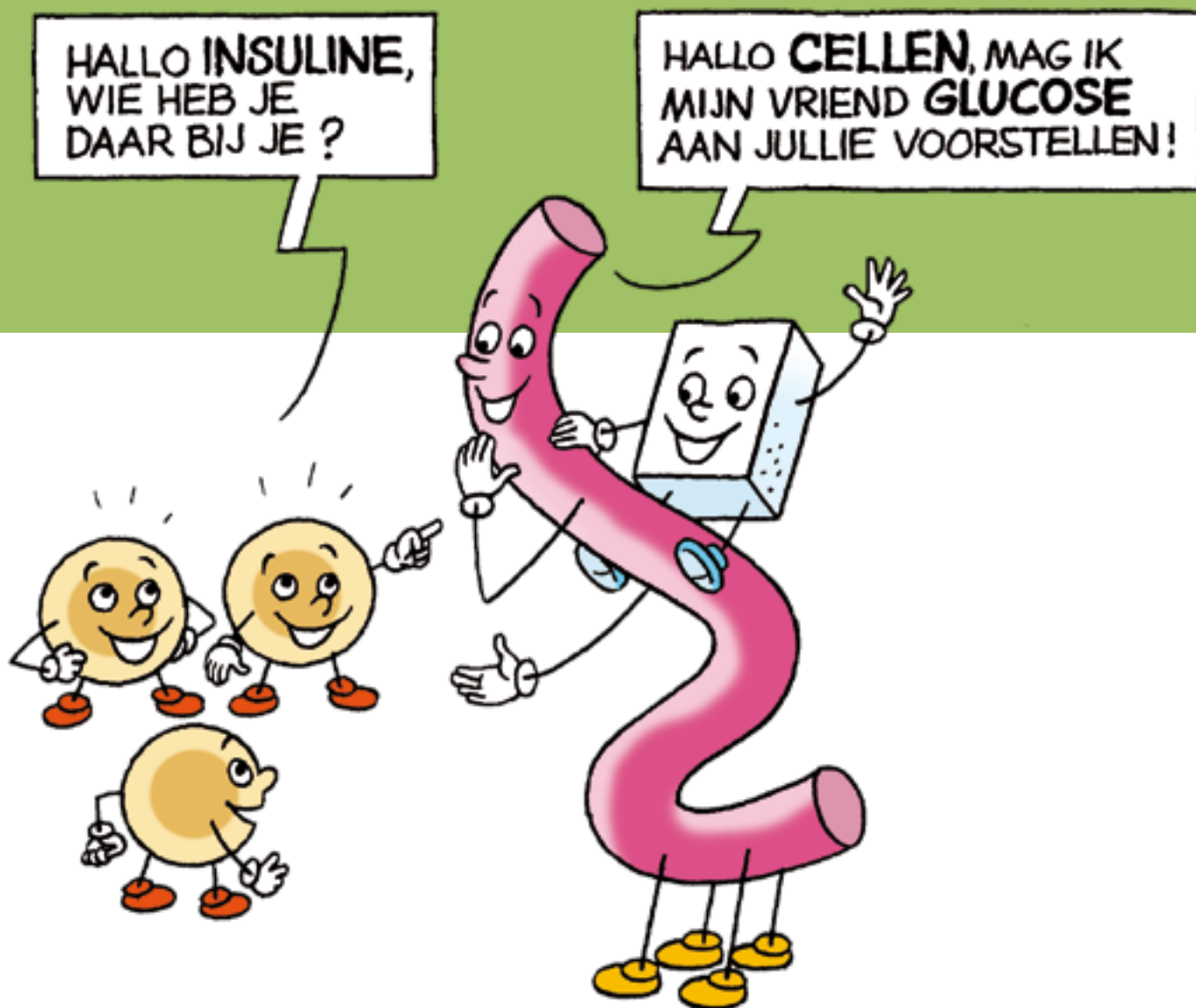


Zó krijg ik géén suikerziekte!

Leer- en werkboek voor scholieren met concreet actieplan!



Steeds meer kinderen krijgen suikerziekte. Misschien zit er bij jullie ook wel een kind in de klas met suikerziekte. De officiële naam is diabetes. Gelukkig kun je best veel doen om geen suikerziekte te krijgen. Wil je weten hoe? Lees en gebruik dit werkboek!
Doe je mee?





Soms is suikerziekte aangeboren of het komt spontaan op, dat heet diabetes type 1. Maar vaak krijg je het pas als je al wat ouder bent, dat heet diabetes type 2. Over die laatste vorm gaat dit werkboek. Vroeger heette diabetes type 2 ook wel 'ouderdomssuiker'. Maar nu er ook steeds meer kinderen deze ziekte krijgen, klopt die naam niet meer!

Twee soorten suikerziekte



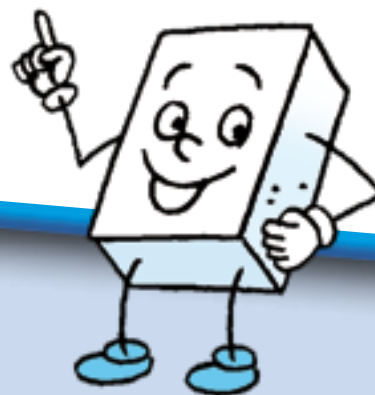
Ik heb zelf suikerziekte:

Ja, type 1 Ja, type 2 Nee

Ik heb kinderen met suikerziekte in mijn klas

Als jij diabetes hebt, dan kun je gelukkig ook meedoen met dit werkboek! Want alles wat helpt om diabetes type II te voorkómen, helpt ook om er zo goed mogelijk mee te leven! Misschien kun jij de kinderen in je klas iets vertellen over jouw diabetes. Of het in de familie zit, en welke medicijnen je misschien gebruikt. En waar je nog meer allemaal op moet letten als je suikerziekte hebt. Vertel de kinderen in je klas in elk geval dat jij er niks aan kan doen, ook niet als je type 2 hebt! We weten sinds kort steeds meer over suikerziekte en daarom kunnen kinderen nú iets doen om het (later) niet te krijgen. Maar dat wist jij natuurlijk niet!

Als je al suikerziekte hebt



Zó krijg ik géén suikerziekte!

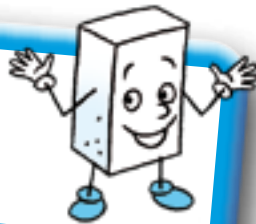
Wat is suikerziekte?

Bij suikerziekte heb je simpel gezegd te veel suiker in je bloed. Geen gewone suiker, maar bloedsuiker. Dat wordt met een moeilijk woord ook wel glucose genoemd.

Hoe komt suiker in je bloed?

Glucose maak je zelf (nou ja, je lichaam doet dat vanzelf) uit de dingen die je eet. Het is je belangrijkste brandstof: het geeft je energie om bijvoorbeeld te kunnen rennen, leren, voetballen, paardrijden of dansen.

Glucose = brandstof



Maar om glucose als brandstof te kunnen gebruiken moet het wel eerst de cellen in je lichaam binnen zien te komen.

Je cellen zijn de kleinste deeltjes waaruit je lichaam is opgebouwd, maar dat wist je natuurlijk al.



Daarvoor heb je een stofje nodig: insuline

Insuline = bezorger van glucose



Je lichaam maakt die insuline zelf aan. Hoe meer glucose er in je lichaam komt, hoe meer insuline je maakt.

Wat gaat er mis bij suikerziekte?

Bij suikerziekte werkt die insuline niet goed meer (de bezorger kan niet bij de cellen komen). Daardoor krijg je geen glucose in je cellen en heb je niet genoeg brandstof in die cellen (van je spieren bijvoorbeeld). De glucose blijft in je bloed zonder dat je het kunt gebruiken. Daardoor voel je je moe en slap.

Suikerziekte even kort samengevat:

1. Bij suikerziekte werkt insuline niet goed meer
2. Dan kan glucose niet in je cellen komen
3. Daardoor heb je te weinig brandstof:
je wordt moe en slap
4. De glucose blijft in je bloed

Veel mensen denken dat suikerziekte een onschuldige ziekte is. Maar helaas is dat niet zo. Als je steeds veel glucose in je bloed hebt, kan dat veel stuk maken in je lichaam. De glucose kan je ogen beschadigen (je kunt er zelfs blind van worden). Het is bovendien slecht voor je hart en je nieren. Ook genezen wondjes vaak niet goed meer. Van suikerziekte kun je dus veel andere klachten of ziektes krijgen.

Als je suikerziekte hebt, moet je steeds bloed prikken om te kijken hoeveel glucose er in je bloed zit, omdat het ongezond is als dat te veel is. En misschien moet je wel medicijnen gebruiken of insuline spuiten. Dat is natuurlijk geen pretje!

*Is
suikerziekte
erg?*



Waarom hebben steeds meer kinderen suikerziekte?

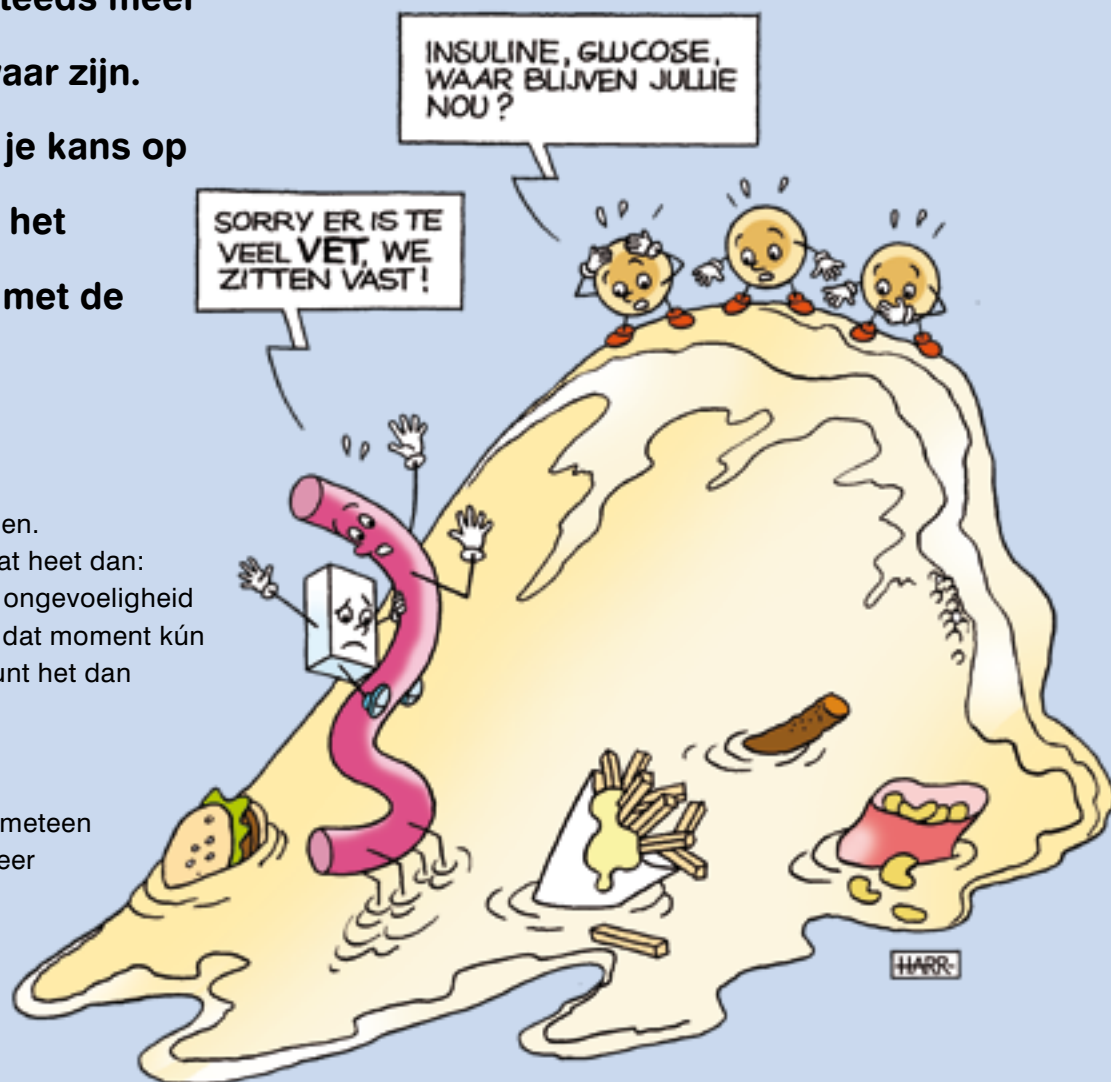
De belangrijkste reden is dat er steeds meer kinderen (en volwassenen!) te zwaar zijn. Hoe zwaarder je bent, hoe groter je kans op suikerziekte is. Misschien krijg je het niet meteen, maar de kans wordt met de jaren hoe dan ook steeds groter.

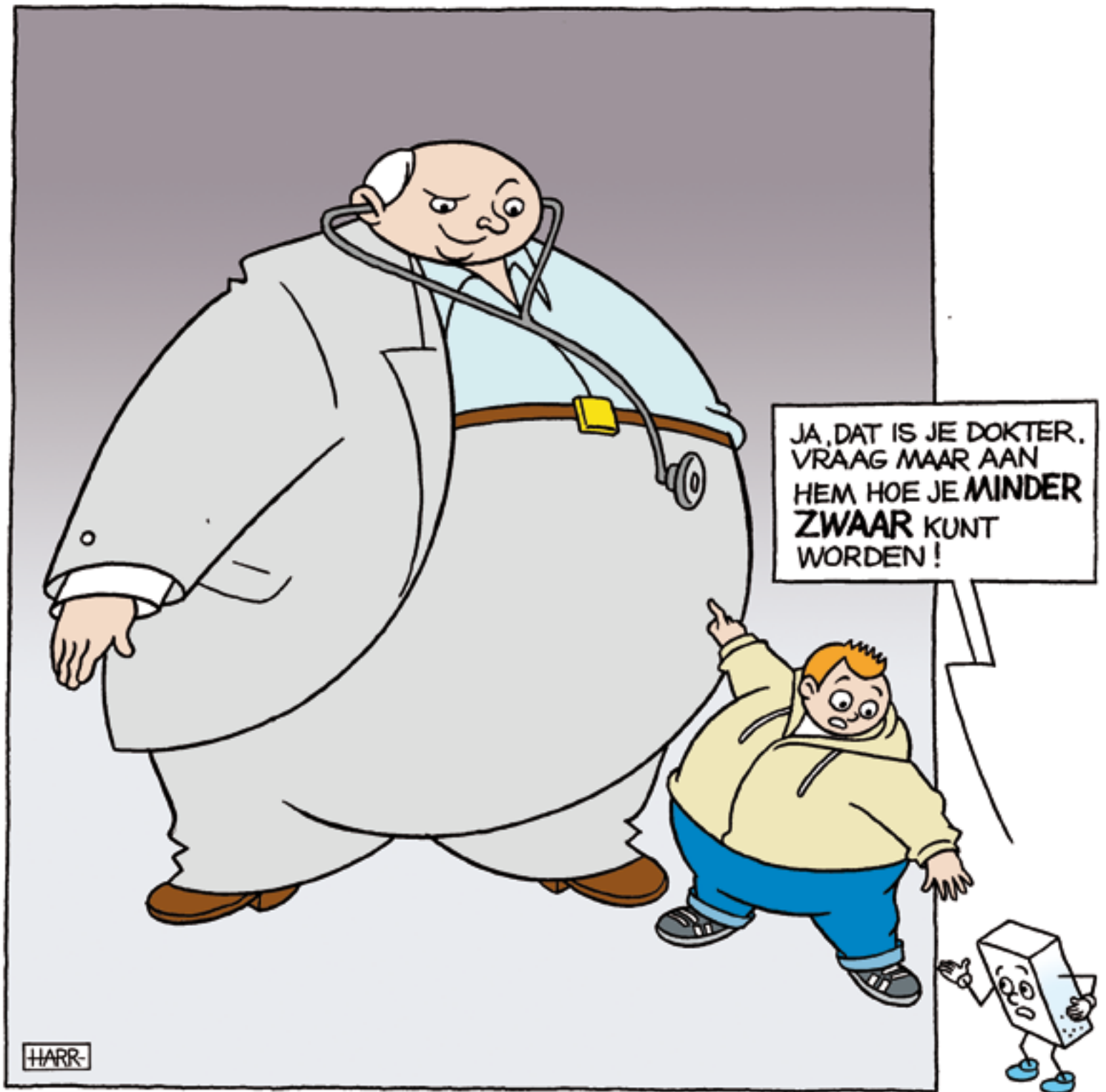
Hoe dat komt?

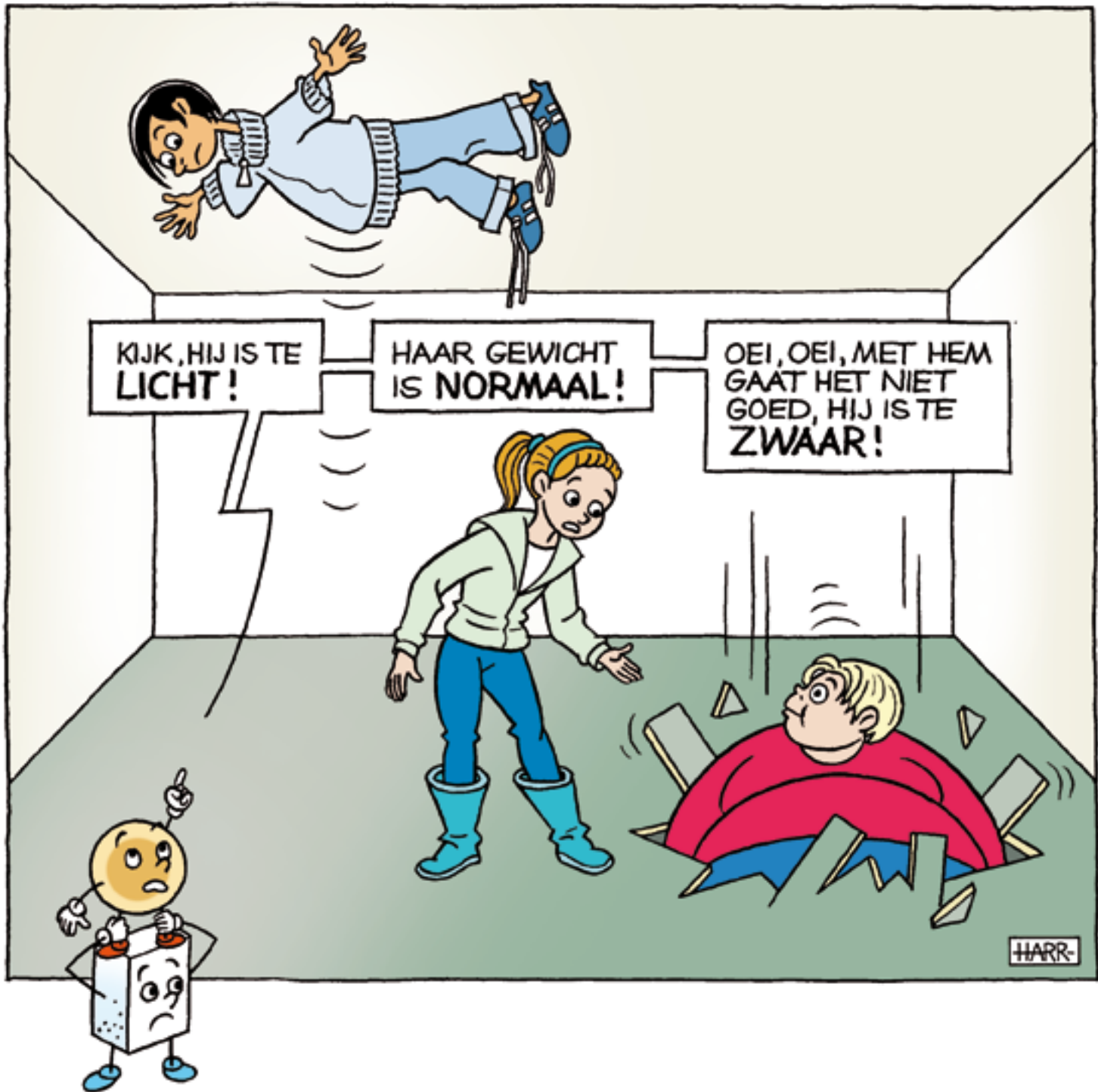
Als je te zwaar bent, zit er teveel vet in je vetcellen. Dat vet zit de werking van insuline in de weg. Dat heet dan: je bent ongevoelig geworden voor insuline. Die ongevoeligheid is het eerste stadium van suikerziekte, maar op dat moment kún je er nog voor zorgen dat je het niet krijgt. Je kunt het dan nog voorkómen!

Afvallen helpt!

Het goede nieuws is: als je afvalt, gaat insuline meteen weer beter werken. Je wordt er weer gevoeliger voor. Zelfs als je maar een beetje afvalt, werkt insuline alweer beter! Het vet verdwijnt uit je lichaam en insuline kan glucose weer in je cellen afleveren. Doen dus!







Waarom zijn steeds meer kinderen te zwaar?

Kinderen zijn nu vaak zwaarder dan kinderen vroeger. Dat komt eigenlijk door twee dingen die we tegenwoordig doen:

1. te veel eten (te vet en te zoet vooral)
2. te weinig bewegen

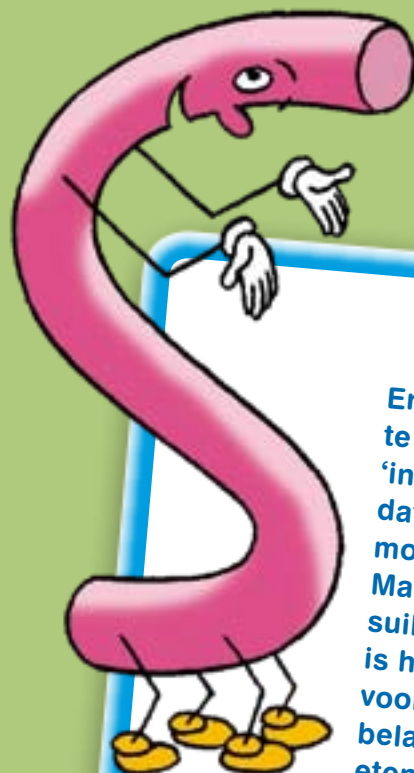
Te veel eten

Dat we met z'n allen te veel zijn gaan eten, komt omdat we tegenwoordig rijker zijn dan vroeger en dus meer lekkere dingen kunnen eten. Maar in die lekkere dingen zit vaak veel vet en suiker. Denk maar aan chips, cola en chocola.

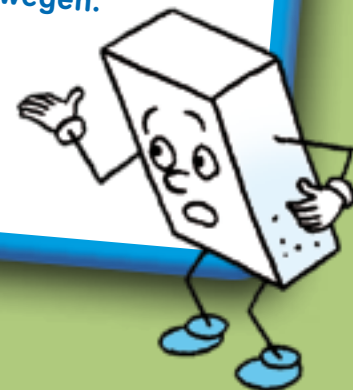
Vroeger aten of dronken we dat soort dingen alleen op feestjes. Tegenwoordig doen veel mensen dat ieder weekend en sommige kinderen krijgen het iedere dag! Jij ook?

Te weinig bewegen

Dat kinderen minder bewegen, komt omdat het buiten spelen niet overal meer kan of veilig is (er zijn veel meer auto's gekomen), maar ook omdat kinderen veel meer tv kijken en op de (spel)computer spelen. Ook hoef je de deur niet meer uit om met elkaar te kletsen omdat je kunt chatten of MSN'en. Die leuke dingen waren er vroeger allemaal niet, maar daardoor hou je wel minder tijd over om actief te zijn!

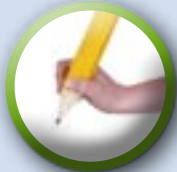


Er zijn ook kinderen die te zwaar zijn, omdat het 'in de familie zit', zoals dat heet. Dan is het heel moeilijk om af te vallen. Maar het kan wel. En om suikerziekte te voorkomen is het ook (of juist!) voor die kinderen heel belangrijk om gezond te eten en veel te bewegen.



Ben ik te zwaar?

Om te weten of je te zwaar bent, moet je natuurlijk kijken naar hoeveel je weegt, maar óók naar hoe lang je bent. Hoe langer je bent, hoe meer je mag wegen zonder dat je te zwaar bent. Ook je leeftijd telt mee en of je een jongen of meisje bent.



Vul hier in hoe zwaar je bent

(weeg het thuis na als je het niet zeker weet):

Ik ben kilo

Vul hier in hoe lang je bent

(meet het na, thuis of op school)

Ik ben m. lang

Let op: je lengte is een getal in meters, zet dus een komma tussen de meters en de centimeters.

Bijvoorbeeld:
1,45 m als je 145 cm bent.



Doe nu de rekensom!

Deel nu je gewicht door je lengte en die uitkomst nog een keer door je lengte. Het getal dat je uit die som krijgt, heet je BMI. Wat dat is dat vind je op bladzijde 11.

Als je de som hebt uitgerekend, kun je in de tabel op blz. 11 kijken of je overgewicht hebt (= te zwaar bent) of zelfs obesitas (= véél te zwaar).

Het is wel handig om een rekenmachine te gebruiken!

Dat is je BMI!
Rekenvoorbeeld
Bijvoorbeeld, je bent 40 kilo en 1,45 m.
Dan is je BMI $40 : 1,45 = 27,59 : 1,45 = 19,02$.



Kijk nu in de tabel of je met dat BMI getal te zwaar bent.

Met mijn BMI heb ik:

- gezond gewicht
- overgewicht
- obesitas (= ernstig overgewicht)

Zonder rekenmachine

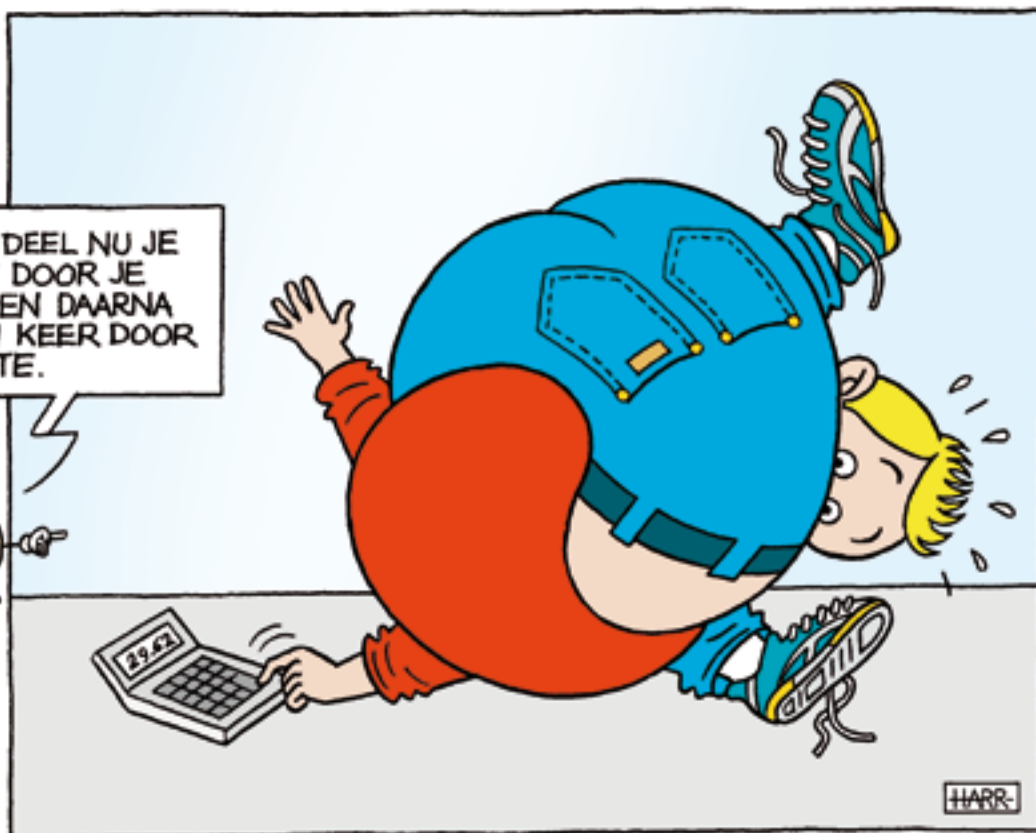
Je kunt ook op onze website kijken wat je BMI is. Dan hoeft je geen rekenmachine te gebruiken. De website rekent het voor je uit. Ga naar: www.preventiediabetes.nl.

Mijn BMI

Wat is BMI?

BMI is een Engelse afkorting en staat voor Body Mass Index. Je Lichaams Gewichts Getal dus. Het is een cijfer dat de verhouding aangeeft tussen je gewicht en je lengte.

HA! HA! DEEL NU JE GEWICHT DOOR JE LENGTE. EN DAARNA NOG EEN KEER DOOR JE LENGTE.



Meisjes

Jongens

Leeftijd	Te licht	Normaal	Te zwaar	Obesitas
6 jaar	<13,0	13,0-17,34	17,34-19,95	>19,95
7 jaar	<13,0	13,0-17,75	17,75-20,51	>20,51
8 jaar	<13,1	13,1-18,35	18,35-21,57	>21,57
9 jaar	<13,3	13,3-19,07	19,07-22,81	>22,81
10 jaar	<13,6	13,6-19,86	19,86-24,11	>24,11
11 jaar	<13,9	13,9-20,74	20,74-25,42	>25,42
12 jaar	<14,4	14,4-21,68	21,68-26,67	>26,67
13 jaar	<15,0	15,0-22,58	22,58-27,76	>27,76
14 jaar	<15,6	15,6-23,34	23,34-28,57	>28,57
15 jaar	<16,1	16,1-23,94	23,94-29,11	>29,11
16 jaar	<16,6	16,6-24,37	24,37-29,43	>29,43

Leeftijd	Te licht	Normaal	Te zwaar	Obesitas
6 jaar	<13,1	13,1-17,55	17,55-19,78	>19,78
7 jaar	<13,1	13,1-17,92	17,92-20,63	>20,63
8 jaar	<13,3	13,3-18,44	18,44-21,60	>21,60
9 jaar	<13,5	13,5-19,10	19,10-22,77	>22,77
10 jaar	<13,7	13,7-19,84	19,84-24,00	>24,00
11 jaar	<14,0	14,0-20,55	20,55-25,10	>25,10
12 jaar	<14,4	14,4-21,22	21,22-26,02	>26,02
13 jaar	<14,8	14,8-21,91	21,91-26,84	>26,84
14 jaar	<15,3	15,3-22,62	22,62-27,63	>27,63
15 jaar	<15,8	15,8-23,29	23,29-28,30	>28,30
16 jaar	<16,3	16,3-23,90	23,90-28,88	>28,88

N.B. Voor volwassenen (je ouders bijvoorbeeld) geldt: een BMI tussen de 19 en 25 betekent een gezond gewicht.

Zó krijg ik géén suikerziekte!



Te licht?

Als je te licht bent, dan heb je ondergewicht. Dat is niet prettig, want dan heb je het snel koud en soms te weinig energie voor sporten, leren etc. Je moet eigenlijk proberen een beetje aan te komen. Omdat het zo weinig voorkomt, zullen we er hier niet dieper op ingaan hoe dat moet. Je huisarts kan je er meer over vertellen!

Normaal gewicht?

Als je een normaal gewicht hebt, dan ben je dus niet te zwaar voor jouw lengte: mooi! En houden zo! Hoe? Kijk maar in het actieplan. Vul de testjes in, dan weet je hoe je ervoor zorgt dat je nooit te zwaar wordt!



Te zwaar?

Als je te zwaar bent, dan is het goed om ervoor te zorgen dat je de komende tijd minder zwaar wordt. Kijk in het actieplan hoe je dat kunt doen. Wel heb je waarschijnlijk hulp nodig van je ouders om het vol te houden en misschien kan de huisarts of schoolarts je ook steunen.

Het fijne is dat je nog in de groei bent. Dan hoef je vaak niet af te vallen. Want als je ervoor zorgt dat je niet zwaarder wordt, en je blijft wel groeien, dan wordt de verhouding tussen je lengte en je gewicht vanzelf beter!

Obesitas?

Dat betekent dat je véél te zwaar bent. Dan is er een direct gevaar voor je gezondheid. Waarschijnlijk sta je al onder begeleiding van een arts of diëtist. Toch kan jij ook meedoen met dit actieplan. Ga alleen niet op eigen houtje aan de slag, overleg altijd met een deskundige over hoe jij het beste minder zwaar kunt worden.





Hoe word ik minder zwaar?
Of: Hoe zorg ik dat ik een gezond gewicht houd?

Actiepunt 1:



**MIJN DOEL
VOOR
ELKE DAG:
Minstens 1 uur
bewegen!**

Denk je dat jij de 60 minuten haalt?

MIJN SCHATTING

Schrijf hieronder op wat jij allemaal doet. Het gaat om sporten, maar ook om gewone dingen als naar school fietsen of lopen (maar dan niet slenteren hè!), buitenspelen of de hond uitlaten (als je die hebt)!

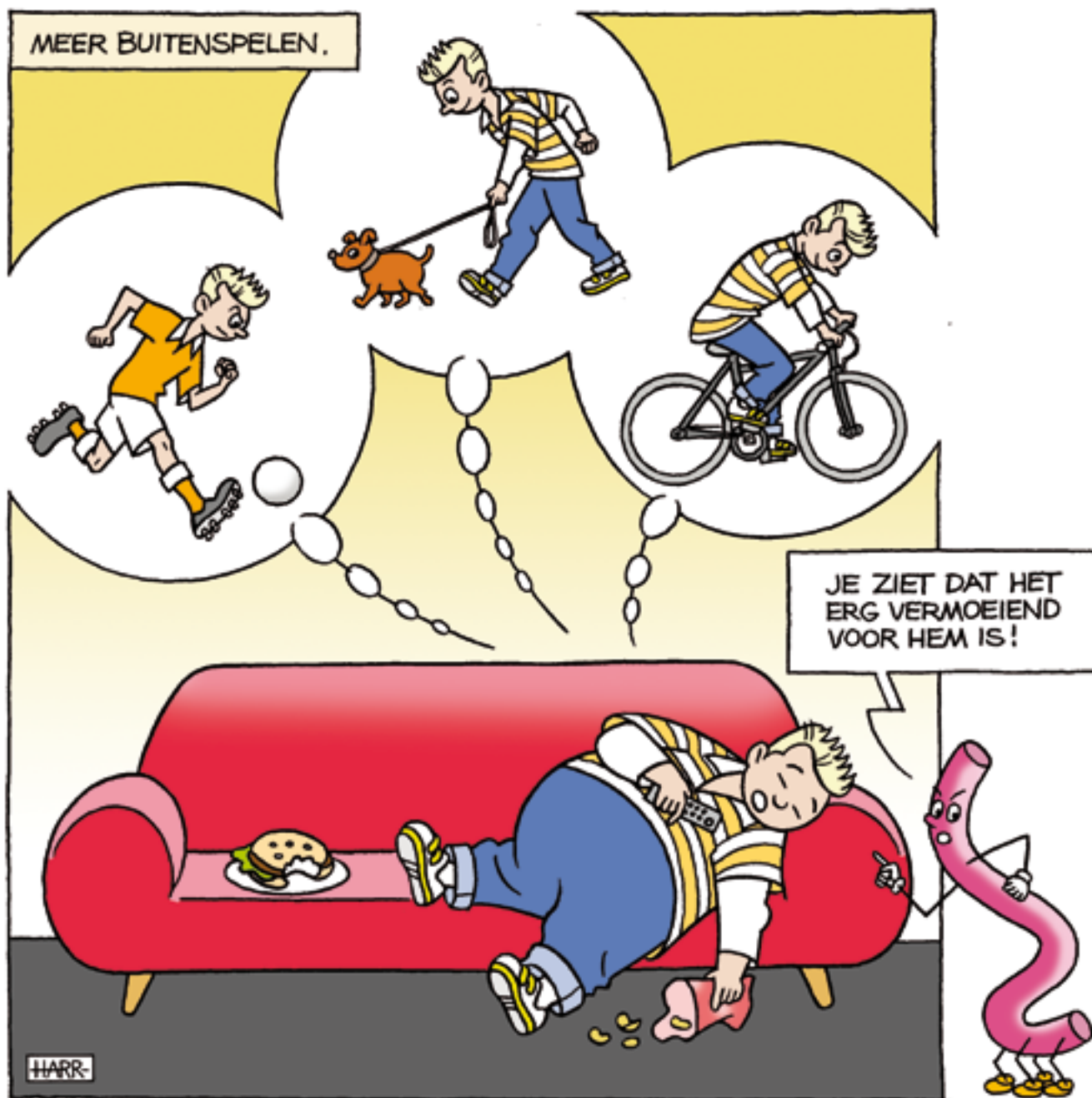
Omrekenen van week naar dag!

Als je bijvoorbeeld drie keer per week ruim een uur voetbalt (training en wedstrijd) dan kun je in het schema wel 30 minuten per dag neerzetten. Je mag het best een beetje schatten.



Bedenk wat je allemaal doet iedere dag en hoeveel minuten dat is.

Ik (fiets of loop naar school)	:	minuten
Ik speel iedere dag buiten	:	minuten
Ik sport	:	minuten
Ik	:	minuten
Ik	:	minuten
Ik	:	minuten
Ik	:	minuten
Ik beweeg iedere dag totaal ongeveer	:	minuten!



Het echte werk

Mijn beweeg logboek



Op pagina 14 staat je schatting. Prima! Maar nu ga je het een week echt bijhouden in een logboek (een soort dagboek)!
Vul hieronder een hele week lang in hoeveel je hebt bewogen.

MAANDAG ochtend	min.	MAANDAG middag	min.	MAANDAG avond	min.	Totaal
Totaal		+		+		=

DINSDAG ochtend	min.	DINSDAG middag	min.	DINSDAG avond	min.	Totaal
Totaal		+		+		=

WOENSDAG ochtend	min.	WOENSDAG middag	min.	WOENSDAG avond	min.	Totaal
Totaal		+		+		=

DONDERDAG ochtend	min.	DONDERDAG middag	min.	DONDERDAG avond	min.	Totaal
Totaal		+		+		=

VRIJDAG ochtend	min.	VRIJDAG middag	min.	VRIJDAG avond	min.	Totaal
Totaal		+		+		=

ZATERDAG ochtend	min.	ZATERDAG middag	min.	ZATERDAG avond	min.	Totaal
Totaal		+		+		=

ZONDAG ochtend	min.	ZONDAG middag	min.	ZONDAG avond	min.	Totaal
Totaal		+		+		=

MAANDAG ochtend	min.	MAANDAG middag	min.	MAANDAG avond	min.	Totaal
LOPEN NAAR SCHOOL	15	LOPEN NAAR HUIS	15	BOODSCHAP LOPEND	20	
GYM	50	BUITEN SPELEN	30	HOND UITLATEN	10	
		VOETBAL TRAINING	30			
Totaal	65	+	75	+	30	= 170



Voorbeeld

Na 1 week... Klopt je logboek ongeveer met je schatting? Praat er met elkaar over in de klas! Hoe is het iedereen vergaan? Ben je tevreden of teleurgesteld over hoeveel je beweegt? En wat ga je eraan doen?!

Zó krijg ik géén suikerziekte!

Actiepunt 2:



**MIJN DOEL
VOOR
ELKE DAG:**

**Niet meer
dan 2 à 3
tussendoortjes!**

Iedereen heeft eten nodig. Anders heb je geen brandstof voor alles wat je elke dag doet! Als je veel doet, dus veel beweegt, dan kun je vaker iets tussendoor eten. Als je weinig doet, dan eet je snel meer dan je nodig hebt. Je lichaam slaat dit op als reserve: je krijgt een vetlaagje. Dan word je langzaam dikker.

Je moet dus zoeken naar jouw evenwicht: genoeg eten voor wat jij allemaal doet op een dag!

1 lolly: 12 minuten trampoline springen
1 zakje chips: 40 minuten voetballen
1 waterijsje: 12 minuten zwemmen
1 gevulde koek: 30 minuten hardlopen



TIP!

Drie keer per dag eten is heel belangrijk. Dat is je basis. Een ontbijt en lunch (allebei het liefst met volkoren producten en fruit) en avondeten met veel groente en regelmatig vis. Dan ben je al heel gezond bezig! Tussendoor mag je best iets extra's, maar doe dat niet vaker dan twee à drie keer per dag en kies niet steeds iets vets en/of zoets! Kijk eens in de lijst voor gezonde(re) suggesties.

VERGEET JE FRUIT NIET!

Zorg voor minstens 1 keer fruit per dag, liefst 2 keer. Dus als je trek hebt: eerst een appel, kiwi, mandarijn of peer (of wat er maar is) en daarna eventueel nog iets anders.

Begin de dag goed

Zorg altijd voor een ontbijt!!! Met een lege maag naar school is niet goed voor je concentratie, je wordt er dus niet slimmer van. Maar ook word je er zo slap van dat je eerder gaat snoepen en de rest van de dag te veel eet!

Tussendoor: van gezond tot ongezond

Gezond

fruit
doosje rozijntjes
kleine tomaatjes
stukje komkommer
worteltje
handje nootjes
rijstwafel

Minder gezond

biscuitje
speculaasje
eierkoek
paar dropjes/snoepjes
ontbijtkoek
waterijsje
stukje kaas/worst

Ongezond

stroopwafel
gevulde koek
chips
roomijs
reep chocola
taart/gebak
Mars, Snickers etc.



MIJN GEWOONTES

Ik neem iedere dag als tussendoortje mee naar school:

Als ik thuiskom uit school eet ik meestal:

Ik eet snoep (drop, chocola, koekjes etc.):

- iedere dag
- een paar keer per week
- in het weekend
- bijna nooit

Ik eet fruit:

- iedere dag
- een paar keer per week
- soms
- bijna nooit

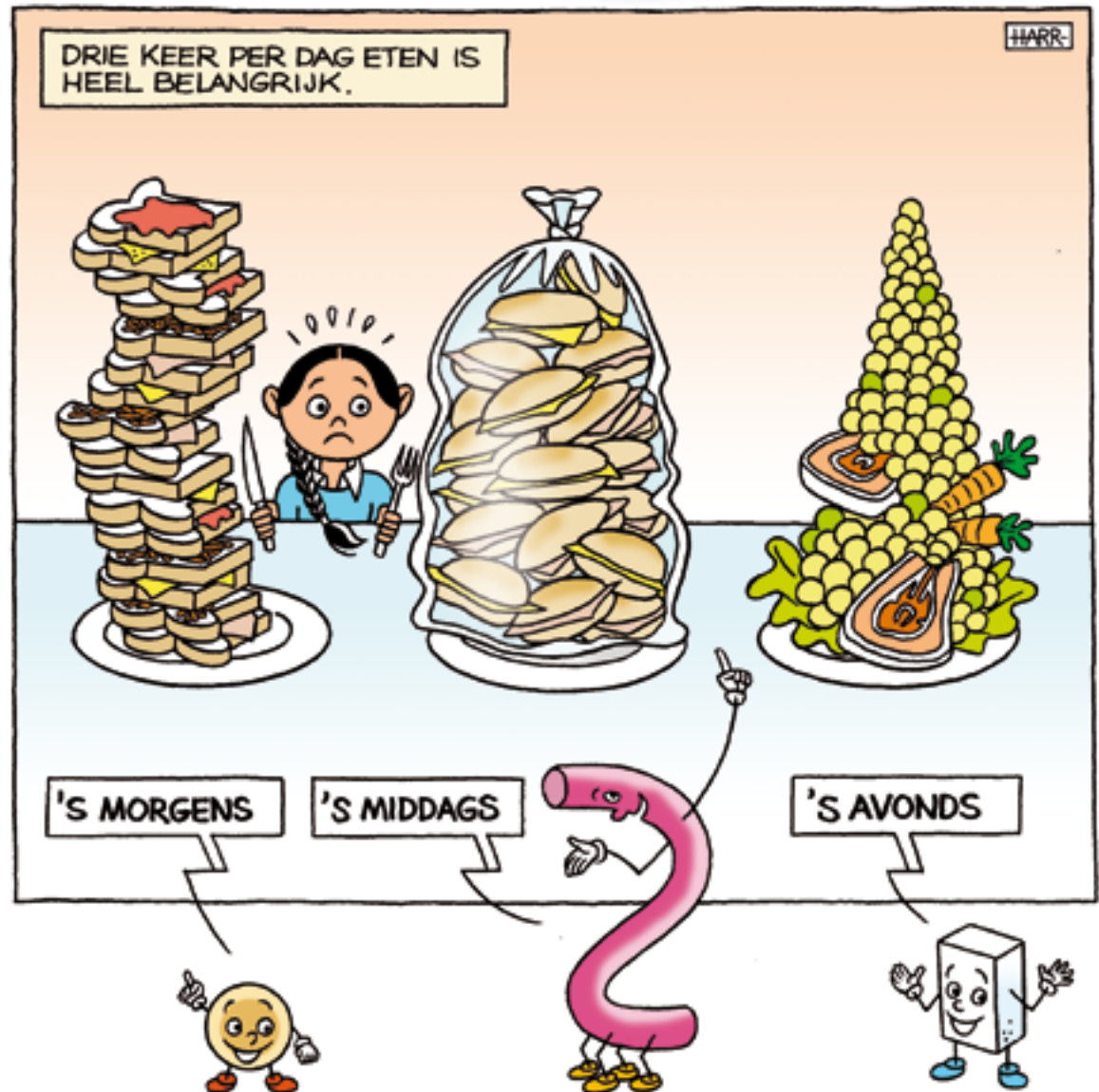
Ik eet chips:

- iedere dag
- een paar keer per week
- in het weekend
- bijna nooit

Praat met elkaar en met de juf of meester over wat je anders zou kunnen doen! Wat nemen jullie allemaal mee voor de 'appelpauze' op school, en wat kun je beter veranderen?

Minder puistjes!

Het grote extra voordeel van minder vet en vooral minder suiker eten is dat je minder puistjes zult krijgen als je straks op de middelbare school zit! Mooi meegenomen toch?



Zó krijg ik géén suikerziekte!

Actiepunt 3:



**MIJN DOEL
VOOR
ELKE DAG:**

**Niet meer dan 1
glas frisdrank!**

Dit vind je vast niet leuk.

Maar het is héél belangrijk.

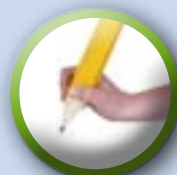
Frisdrank is superlekker, maar heel erg ongezond. Er zit ontzettend veel suiker in. Als je pakjes drinken mee naar school neemt, krijg je snel veel te veel suiker binnen.

Fris is niet zo fris!

Frisdrank is een van de redenen dat kinderen tegenwoordig zo snel dik worden. Je wordt er niet zo vol van als van iets eten, dus je neemt er makkelijk twee of drie glazen van. Ongemerkt krijg je zo heel veel suiker binnen! Drink er zo min mogelijk van. En als je al eens frisdrank neemt, kies dan voor de light-variant. Maar suikervervangers die in lichtdrankjes zitten zijn ook niet zo gezond, dus drink daar ook niet te veel van!

TIP!

Probeer dus water te (leren) drinken als je dorst hebt. En neem 's middags thee. Thee zonder suiker drinken is misschien even wennen, maar straks wil je niet anders meer. Echt waar! En thee (zowel gewone als groene thee) is supergezond. Er zitten allemaal stoffen in die helpen tegen ziek worden (antioxidanten). Een klein beetje honing mag wel als je dat lekker vindt!



MIJN GEWOONTES

Ik neem iedere dag pakjes drinken mee naar school

Ik drink frisdrank:

- iedere dag
- regelmatig
- alleen in 't weekend
- (bijna) nooit

Ik kies dan wel voor light frisdrank:

- altijd
- regelmatig
- soms
- nooit

Ik drink 's middags thee als ik uit school kom:

- altijd
- meestal
- soms
- nooit

Ik drink water als ik dorst heb:

- altijd
- vaak
- soms
- nooit



HARR-



Zó krijg ik géén suikerziekte!

Actiepunt 4:



**JE DOEL
VOOR
ELKE DAG:**

**Niet meer
dan 2 uur
achter het
scherm!**

Kijk jij veel tv? En hoelang zit je achter de computer?
Vul dat hieronder in:



MIJN GEWOONTES

Ik kijk gemiddeld minuten tv
per dag

Ik zit gemiddeld minuten per dag achter
de (spel)computer

TIP!

Een handige manier om ervoor te zorgen dat je genoeg beweegt, is de afspraak dat je net zo lang naar buiten gaat of sport, als je achter de tv of computer zit. Dus: heb je een half uur tv gekeken, ga dan een half uur naar buiten. Heb je een uur gecomputerd, ga dan een uur bewegen, fietsen, rennen of sporten!

Overigens: een partijtje tennis of een ander spel op de Wii is natuurlijk wél beweging!

ALARMFASE!

Als je iedere dag al meer dan twee uur tv kijkt of computert, probeer dan met je ouders af te spreken dat zij de tijd in de gaten houden. Of zet je alarm en zorg dat die na 1 uur afloopt. Ga daarna naar buiten. Ga boodschappen doen, een eindje fietsen of de kranten wegbrengen. Maakt niet uit wat. Kom achter het scherm vandaan en ga bewegen!

SAMENVATTING VAN MIJN ACTIEPLAN

Nog even alle actiepunten op een rij:

Minstens:

1 uur bewegen!

Niet meer dan:

2 tussendoortjes!

1 glas frisdrank!

2 uur tv kijken of computeren!

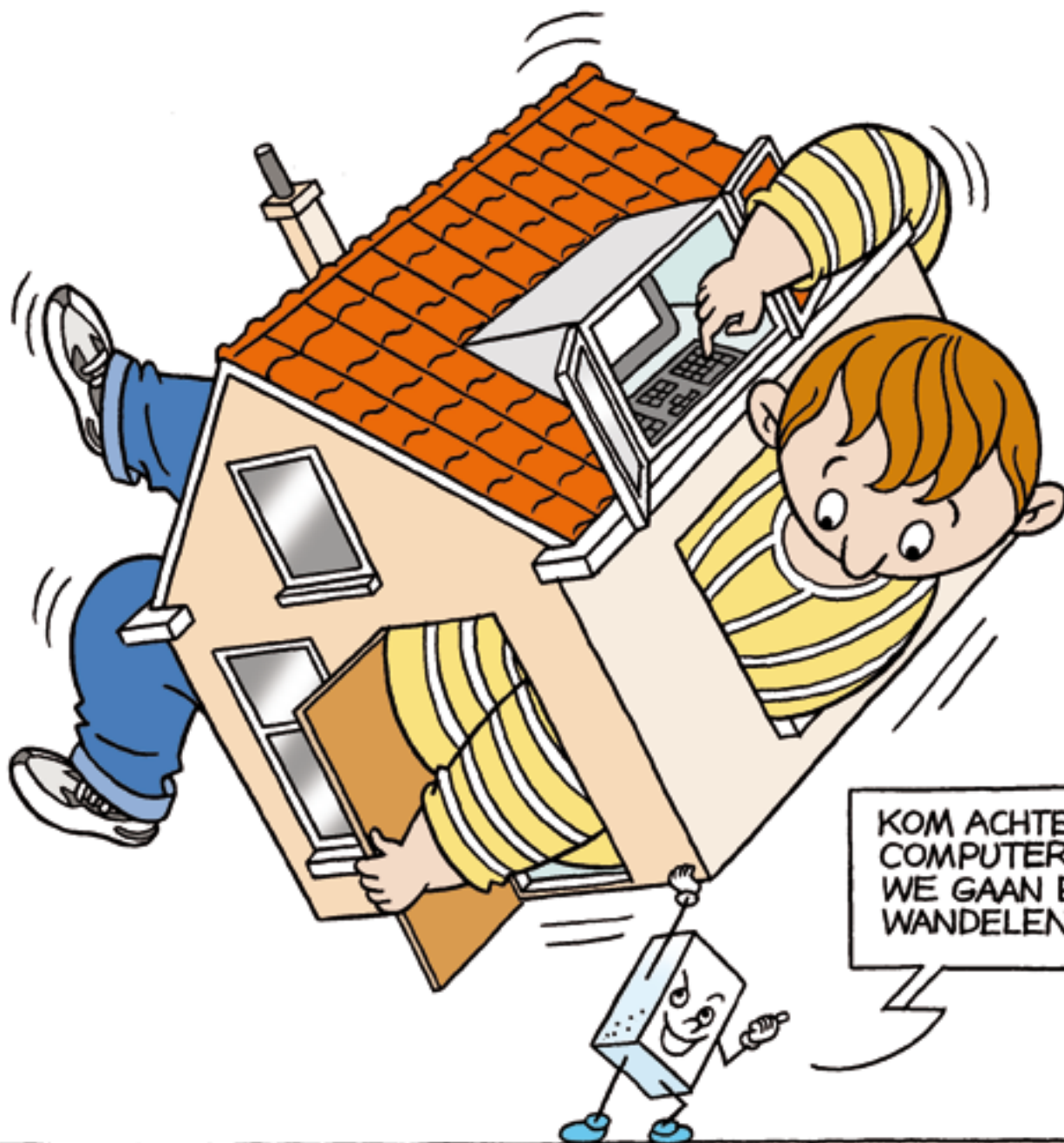


We hopen dat je dit een leuk en leerzaam werkboek vond. Laat het ook aan je ouders zien, want zij kunnen je helpen bij een gezond leven. En misschien hebben ze er zelf ook nog iets aan!

HEEL VEEL SUCCES MET JOUW ACTIEPLAN!

Laat het ons weten!

Wij willen graag weten of dit werkboek jou kan helpen om bewust te worden van hoe je leeft en hoe dat samenhangt met jouw gezondheid. Stuur een mailtje met jouw reactie naar: info@preventiediabetes.nl Of reageer op de blog op onze site (www.preventiediabetes.nl). Reacties van juffen en meesters zijn natuurlijk ook welkom!



HARR-

Colofon

Dit werkboek is gemaakt door Stichting Preventie Diabetes. De stichting houdt zich bezig met voorlichting over en onderzoek naar het voorkómen van suikerziekte. Diabetes type II is een groot probleem, steeds meer mensen krijgen de ziekte op steeds jongere leeftijd waaronder ook steeds meer kinderen. De toename van diabetes type II komt vooral doordat veel kinderen te zwaar worden. We vinden het daarom belangrijk om iedereen en liefst zo jong mogelijk bewust te maken van de kans op suikerziekte. Zodat je weet wat je nú kunt doen om straks geen suikerziekte te krijgen!

Kom in beweging, stop suikerziekte!



Stichting
Preventie Diabetes

Algemeen Nut
Beogende Instelling
ANBI

Molenstraat 15
2513 BH 's-Gravenhage
E info@preventiediabetes.nl
W www.preventiediabetes.nl
T 070 3628880

Concept en tekst:
drs. Margriet J. Veldhuis

In samenwerking met:
W. Lin, arts en K. van der Linden, huisarts.

Illustraties:
Harr Wiegman

Vormgeving:
Figé Productions

© Stichting Preventie Diabetes, Den Haag 2009
Gewijzigde herdruk, Den Haag 2011



Mixed Sources

Productgroep uit goed beheerde
bossen, gecontroleerde bronnen
en gerecycled materiaal.
www.fsc.org Cert no. SGS-COC-003130
© 1996 Forest Stewardship Council

Voor de ouders of verzorgers

Dit leer- en werkboek is bedoeld als algemene voorlichting over voeding en leefstijl om diabetes te voorkomen. Wanneer u aanbevelingen wilt opvolgen, overleg dan altijd eerst met een arts of diëtist, zodat u tot een verantwoorde toepassing komt die bij de specifieke situatie van uw kind past.

Stichting Preventie Diabetes helpt diabetes te voorkomen!

Deze werkboekjes worden gratis ter beschikking gesteld aan deelnemende scholen. Voor haar werkzaamheden is Stichting Preventie Diabetes afhankelijk van donaties.

Wilt u ons doel ondersteunen?

Bank rekeningnummer 9267895 t.n.v. Stichting
Preventie Diabetes, 's-Gravenhage.

Zó krijg ik géén suikerziekte!

KOM IN BEWEGING, STOP SUIKERZIEKTE!





1



2



3